



長い休校期間が終わり、学校が再開しました。早いものでもう6月…段々と蒸し暑くなり梅雨の時期になりますね。自粛生活が長かった分、学校が始まると気持ちや体力面にしんどさを感じることもあるかもしれませんが、徐々に慣らしていきましょう。まずは、早寝・早起きをして朝食をとることで生活リズムが戻ってきます。‘手洗い・うがい・咳エチケット’はもう常識かもしれませんが、今後も続けていくことが大切です。

気温の高い日も増えてくると思われるので、水筒を忘れずに、こまめな水分補給を行ってください。

6月の保健行事

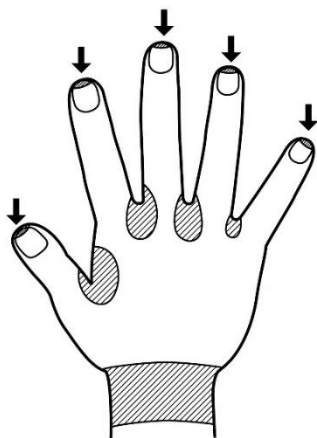
- 15日(月) 発育測定(身長・体重) 全学年
- 22日(月) 内科検診 3年(13:25~)
- 26日(金) 内科検診 2年(4クラス)(13:25~)

洗い残しがないようにしましょう！！

手洗いは、30秒程度かけて、流水と石けんで丁寧に洗うことが推奨されています。丁寧な手洗いで十分にウイルスを除去できます。アルコール消毒は手洗いが行えない時に補助的に使います。



特に気を付けたい所はココ



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

厚生労働省

清潔なハンカチ・ティッシュ・マスク

・マスクを置く際の清潔なビニールや布等持ってきてきましょう。



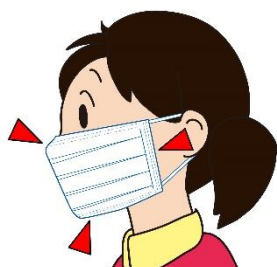
新型コロナウイルスとは？

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるものや、‘重症急性呼吸器症候群（SARS）’や‘中東呼吸器症候群（MERS）’などが知られています。それらもコロナウイルスのひとつです。

新型コロナウイルスは、罹患しても約8割は軽症で経過し治癒することが多いですが、高齢者や基礎疾患がある人は重症化のリスクが高いと言われています。

知らないうちに拡めてしまわないように、私たち一人ひとりが感染を予防するようにしましょう。

正しいマスクの着用と咳エチケット



- ・学校では原則マスクを着用する
- ・口や鼻をしっかりと覆う
- ・隙間がないように密着させる



何もせずに咳やくしゃみをする、手でおさえる等はよくありません

- ・マスクがない場合はティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
- ・ティッシュやハンカチもない場合は袖で口・鼻を覆う

「密閉」「密集」「密接」が重ならないように！

この3つの条件がそろう場所では、クラスター（集団）発生リスクが高いと言われています。「換気」や「人との距離を十分にとる」など協力しましょう。

